



くらしと健康

第279号
2020年5月号

HP▶ <http://www.ibaraki-health.coop/home/>

城南病院
TEL 029(226)3021

城南病院附属クリニック
TEL 029(226)3022

城南居宅介護支援事業所
TEL 029(302)0405

水戸共立診療所
TEL 029(241)8050

訪問看護ステーション虹
TEL 029(227)2577

看護小規模多機能そらいろ
TEL 029(246)5680

茨城保健生協の現勢 (2020.3.31現在)

組合員数 14,931人
出資総額 498,765,000円
一人平均出資金額 33,405円

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15-17
電話 029-221-3406
発行責任者：向殿 邦芳
定価【一部20円/隔月発行奇数月】

新型コロナウイルス 感染予防

と

フレイル予防



きめては筋肉！毎食良質なたんぱく質を摂取し低栄養を防ごう

フレイル予防

寝たきりを防ぐ10品目チェック表

品名	
①魚介類（生鮮・加工品含む）	
②肉類（生鮮・加工品含む）	
③卵（魚卵は除く）	
④牛乳など乳製品	
⑤大豆製品（豆腐・納豆など）	
⑥緑黄色野菜	
⑦海藻	
⑧いも類	
⑨果物	
⑩油脂類（バター・植物油）	

※食べた量に関わらず、1日に食べたものに○をつけてみましょう。7つ以上つけば合格ラインです。

新型コロナウイルスの影響で、今までの生活がままならない日々ですね。活動量が減ってしまったり、寝たきりになる可能性が高くなります。寝たきり予防のためには、軽めの運動をして筋肉を減らさない、良質なたんぱく質食品をほどよく摂取し筋肉を増やすことが大事になってきます。

70歳以上の方で、低栄養の危険性のある方は、3〜4人に1人の割合で増えているそうです。ほとんどの方が、自分が低栄養であると気付いていないそうです。低栄養を防ぐには、たんぱく質食品を毎日食べ、家で軽めの運動をし、筋肉を落とさないように過しましう。



第56回 通常総代会のお知らせ

日時

2020年6月28日（日）
14:00～16:00

場所

茨城県立青少年会館
2階大研修室
(変更になる場合があります)

茨城保健生活協同組合

理事長 海老澤 文範

野菜・きのこ・海藻類などの副菜は1回に小鉢2つ分。味付けで塩分を摂りすぎないように注意しましょう

メインとなるおかず：魚、肉、豆腐、卵など毎食100gを目安に



ご飯1食
男性 180g（半合）
女性 150g（半合弱）

汁物は1日1回。
1杯に約2gの塩分が含まれています

影響があります。たんぱく質食品だけに偏るのではなく、ご飯も野菜も食べましょう。バランスが崩れた状態の食事が続くと、低栄養から逃れられません。

誰もが外に元気に出かけられる日を楽しみに、たんぱく質食品を毎日食べ、家で軽めの運動をし、筋肉を落とさないように過しましう。

管理栄養士 梅原 優子

鼓動

「歴史的緊急事態」に指定「国民の生命、身体、財産に大規模かつ重大な被害が生じ又は生じる恐れがある緊急事態」などに該当する場合、政府が指定する。と3月10日の新聞にあった。この新型コロナウイルスの感染症の影響により、様々な制限が生じ、常の生活にも困難になり、生活習慣が変化する事が、誰にも起きている。百花繚乱のこの季に「感染者の爆発的な増加やロックダウンを回避するために「移動の自粛」と新聞、テレビの報道にえっと不安と、どうなるのかと画面に映る有識者の意見に釘付けになり、対応に追われる団体、企業はどうするのだらうと想像してしまふのは私だけではないと思う。4月17日より新宿御苑が閉園となった。あの花見の会のあの騒ぎは何だったのか？今年桜の方から拒否されたのだ：

理事 菊地 典子

新型コロナウイルス感染症

人に感染するコロナウイルスとしては、従来冬にやや重い風邪を起こす4種類のウイルスが知られていました。その後、SARSウイルス(2003年)やMERSウイルス(2012年)に続き、昨年末から新型コロナウイルスの流行が世界的な大問題となっています。SARSは、32の国と地域で流行しましたが、約半年で終息が宣言され、MERSは、世界的に大きな流行を示すことなく中東地域での地域的封じ込めに成功しました。しかし、今回の新型コロナウイルスについては、残念ながら完全な封じ込めは成功せず、大流行をおこした後、従来から知られる風邪の原因となるコロナウイルスやインフルエンザウイルスのように、世界的に蔓延して定着する可能性が高いと思われます。

最近新しいウイルスが世界的な大流行をおこした例としては、2009年の新型インフルエンザを思い出す方も多いと思いますが、あの時新型と騒がれたウイルスは、現在通常の季節性インフルエンザを起こすウイルスの1種となっています。その過程は、日本では今では殆どの方が忘れているように、一時的に発熱外来が混乱したのを除けばほぼ問題なく進んでいき

院スタッフにつづすことを恐れているのです。

また、インフルエンザウイルスと比べると、新型コロナウイルスでは、咳や痰による飛沫感染よりも接触感染の比率が高いのもやっかいです。紙、木、金属、プラスチック表面などで3日間感染力を持ち続けることができると言われていました。バスや電車のつり革やドアノブからの感染リスクもあるわけです。80℃で10分間煮沸すれば死滅しますが、拭き取る場合は、70%消毒用エタノールや0.05%の次亜塩素酸Na、2~3.5%グルタールを使用する必要があります。一方、近縁のSARSウイルスは紫外線には弱く約3時間で不活化すると言われていたことから、今年の夏は、熱中症に注意しつつ紫外線を浴びた方がいいのでしょうか。また、マスク不足でも、また、タミフルのように使いやすい治療薬もなければ、ワクチンもありません。一般の病院やクリニックにできることは、残念ながら極めて限られているのです。また、症状に乏しく無症状や通常の風邪と区別のつかない感染者が多くを占める一方、死亡率はインフルエンザの10倍で、糖尿病や心臓病、腎臓病や高血圧といった慢性疾患を持っている高齢者では、特にその死亡率が高くなります。今医療関係者は、自分自身の感染リスクとともに、自分がウイルスの運び屋となってしまう、受診者や他の病



市中にひろがっている無症状者も含め、全例検査して隔離するという方法が現実的でない以上、今後確実に日本国内でも新型コロナウイルスの蔓延は進んでいきます。現在は、そのスピードを少しでも遅らせて医療崩壊を避け、まだしもウイルスの活性が落ちると予想される夏にピークが来るようにしたいというのが、対策目標の一つになっています。今後時間が進むにつれ、ある程度治療薬について整理が進んでいくことも期待されます。他の生物の細胞中でなければ生きられないウイルスは、一般的な動物とは異なった増え方や代謝をしています。抗ウイルス薬の多くはその部分を狙って効くようにできていますが、現在、アビガン以外にいくつかの抗ウイルス薬について、新型コロナウイルスでの臨床試験が行われています。夏過ぎまでにいくつかの薬剤使用に目的がつき、日本国内での生産や備蓄が軌道にのれば、新型インフルエンザの時のように、日本の医療制度が強みを発揮できるかもしれません。しかし、新型インフルエンザが流行した2009年は、8、9月にもインフルエンザ患者数は上昇を続け、11月にピークを迎えました。コロナウイルスは、元々冬の風邪ウイルスとして知られていましたし、新型コロナウイルスが誰も免疫を持っていない状況で侵入したことを考えると、今

度冬の冬にはまた大きな流行がおきるリスクがあります。一般的には1年以上かかると思われるワクチン開発が前倒しになったとしても、60~70%のひとが何らかの免疫を持つまで断続的に流行が続くことは、多分覚悟しなければならぬでしょう。そうなりますと、治療薬がある程度整理されたとしても、咳エチケットや手洗いは基本中の基本として、移動制限や持病のある高齢者への接触制限を中心に、現在とられている予防策を強めたり緩めたりしながら、実施していくことが必要になるでしょう。新型コロナウイルス蔓延の発端となった中国は強権的に封じ込めをはかりました。また、韓国ではかなりプライバシーに踏み込んだ方法で、収束をはかっていると言われます。しかし、長く続く新型コロナウイルスとの戦いでは、やはり一人一人が自覚して、各々の段階で自分とるべき行動としてはいけないうる行動を自発的に選択していく姿勢がないと、息切れしてしまうと思います。慢性疾患管理も思いがしるにせず、自分や周囲の人々の健康を維持できる、継続可能な新型コロナウイルス対策のありかたを、医療生協全体、地域社会全体で考えていかねばならないのです。

前国立感染症研究所室長
医師 大前比呂思

社保学校

◆消費税を5%に

消費税が1989年に導入されてから31年がたちました。所得の少ない人ほど重くかかる逆進性があること、中小企業の営業を壊し、日本の経済成長を阻害してきたことがハッキリしました。

政府は、消費税が「社会保障のため」「財政危機打開のため」などと言っています。この間年金は減らされ、サラリーマンの医療費は3倍になり、国保料や介護保険は負担だけが増大し、生活保護費は切り下げられました。社会保障は、7年間で合計43兆円もの負担増と給付減がおこなわれました。国と地方の借金も246兆円から1069兆円へと4倍以上になりました。

31年間で消費税収は397兆円。ほぼ同額の法人3税の税収は298兆円減り、所得税・住民税の税収は、275兆円も減少しています。優遇税制によって減らした税収の「穴埋め」に充てられて来たのです。

税率8%・10%への増税が経済不況を招き、経済と国民の暮らしを破壊しています。

消費税を減税し、暮らしを立て直し、社会保障や教育を充実させる財源はあります。

税金の大原則は「応能負担の原則に基づいた税制改革を行うこと」です。大企業・超富裕層への優遇をただし、無駄遣いをやめさせる税の使い方も見直しが必要です。

税理士 羽鳥 茂



キャベツと豚肉のカレー風味あえ



すこしおレシピ

栄養評価(1人分)
熱量160kcal
塩分1.0g

材料(2人分)

- キャベツ...150g
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉...80g
- にら...1/2束(50g)
- a ●カレー粉...大さじ1/2
- 塩...小さじ1
- b ●カレー粉・トマトケチャップ...各小さじ1/2
- しょうゆ...小さじ1
- 塩...少量
- 酢・サラダ油...各大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは芯を除いて1cm幅に切り、にらは4cm長さに切る。
- 2 なべに3カップの湯を沸かし、aを入れて豚肉を加える。アクを除き、さっとゆでてとり出し、さます。
- 3 同じ湯にキャベツを入れ、再び沸騰したらにらを加えてさっとゆで、ざるにあげる。2を2cm幅に切る。
- 4 ボールにbを合わせ、3をあえる。



こんな時こそ、筋肉をつけましょう！



転倒予防の運動

目安は10回、何セットか分けて各自のペースで無理なく行いましょう

足を持ち上げる運動



体をまっすぐに、足を真上にあげる

膝を伸ばす運動



膝を伸ばし切りましょう

足の指の運動



足の指をグー、パー

膝まわりを鍛える運動



椅子をもち、膝をゆっくり曲げる椅子に座るような気持ちで！

ふくらはぎを鍛える運動



膝を伸ばして、体をまっすぐにゆっくり上げて、ゆっくり下ろします
ゆっくりの目安は4秒くらいです

お尻まわりを鍛える運動



椅子をつかんだまま足を横に開きます

まず、はじめにストレッチ

- ①10～20秒かけてゆっくり伸ばす。
- ②伸ばされている筋肉を意識する。
- ③イタ気持ちいいくらいまで伸ばす。



- ①足をのばし、足と反対方向の手を、つま先をつかむように伸ばします。



- ②肘で円を描くように肩を回します。



- ③背もたれのある椅子に座ります。体をひねり背もたれをつかみます。

＊
＊

城南病院は差額ベッド料をいただいております。

＊
＊

東海第二原発再稼働の是非を問う

東海第二原発は1978年営業運転を開始、9年前の東日本大震災で被害を受け停止している原発です。2018年、原子力規制委員会は20年の運転延長を認可し、原発は再稼働へ向け準備を進めています。

福島原発事故はまだまだ収束に至りません。稼働40年を経過した原発は老朽化が進み、配線配管がトラブルを起こす大きな要因になることは、柏崎刈羽のケーブル火災の例からも明らかです。また、30キロ圏内に住む約94万人の避難計画策定の

見通しも立たないことは大きな問題です。私たちは原発の利益の為に生命や財産を奪われる必要は有りません。自然環境を守るためにも、自然エネルギー利用が急速に世界でも高まっている今、原発が無くとも電気はまかなえる時代です。

茨城保健生協は、東海第二原発の再稼働について広く県民の意思を反映するため、県民投票を実現しようという今回の署名活動の意義を学習しながら、各地のとりくみに協力しました。茨城県全体では、目標の5万筆に

対してこれまでのところ、9万1千筆を超過している」と報告を受けています。

社保平和委員会

佐藤 俊宏



2/14 医療生協バレンタイン署名行動

わたしのまちのいきいき組合員

東海第二原発の再稼働の是非を問う県民投票を実現させるための署名集め。「受任者」として戸別訪問はもちろんスーパーやホームセンター前での署名集めに取り組むというのは支部にとっては初めての行動でした。牽引車になってくれた吉池和子さん。



(歌詞を手話で 右側が吉池さん)

「原発なんてとんでもない」と駐車中の車の方、ベンチで休んでいた年配のおばあさんにも訴えました。

エネルギーはどこからと聞くと「夫の仕事の関係で、愛知・宮城・つくば・富山・・・ずいぶん転勤してやっとここ（小美玉市）に落ち着いたから」と控えめ。昨秋の支部の筑波山ハイキングでは吉池さんが計画立案。楽しい一日でした。最近は、支部の「こども食堂」や「健康チェック」にかかわりながら地域での「うたごえ広場」や「手話の会」にも。さらに歌も上達したいとコーラスグループでも頑張る吉池さんです。

小美玉市・岡野記

「弘法も筆の誤り」とはよく言ったもので、主婦歴うん十年のベテランでも、慌てていると包丁



内科医師
後藤慶太郎

合は、大量に洗い流しま

しょう。見た目に汚れがなくなるまで洗うことが大事です。ポイントは消毒はせずに、大量の水道水で異物を取り除くこと、付着したであろう細菌を洗い流すことです。

と、せっかく止まった血が再び流れ出るのをやめましょう。ガーゼがない時は、ガーゼハンカチなどで良いでしょう。とっさの時はティッシュペーパーでも仕方ありません。ティッシュはそのままにしておくとほりついて、取るときに面倒な時があります。

全体を手のひらで圧迫すると止まりやすくなります。傷は心臓より高い位置に挙げて、圧迫し、じん痛くなるとアイスノンで冷却するとよいでしょう。傷の程度に応じて病院を受診してください。



と、せっかく止まった血が再び流れ出るのをやめましょう。ガーゼがない時は、ガーゼハンカチなどで良いでしょう。とっさの時はティッシュペーパーでも仕方ありません。ティッシュはそのままにしておくとほりついて、取るときに面倒な時があります。

と、せっかく止まった血が再び流れ出るのをやめましょう。ガーゼがない時は、ガーゼハンカチなどで良いでしょう。とっさの時はティッシュペーパーでも仕方ありません。ティッシュはそのままにしておくとほりついて、取るときに面倒な時があります。

全体を手のひらで圧迫すると止まりやすくなります。傷は心臓より高い位置に挙げて、圧迫し、じん痛くなるとアイスノンで冷却するとよいでしょう。傷の程度に応じて病院を受診してください。

診療案内 5月～

城南病院附属クリニック 029-226-3022

			月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	予約	山川 川辺 東大前 11:00～	東大前 後藤 菊地 9:00～10:30 10:30～12:00	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東 井上	神経内科 毎週 大前 第2・4・5 山川 第1・3・5 川辺 第2 村田
		一般	菊地	菊地 大前 9:00～10:30 10:30～	阿部	阿部	大前	当番医
	午後 14:00～18:00	一般	川辺 後藤 14:00～16:00 16:00～	井上 川辺 14:00～17:00 17:00～	阿部	井上 川辺 14:00～17:00 17:00～	山川	...
小児科	午前 9:00～12:00		比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第4は休診
	午後 14:00～16:30		比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

人工透析は月～土（午前・午後）ご相談ください

新型コロナウイルス感染症の関係で診療時間に変更されることがあります。詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

城南病院 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	加賀美 第4のみ	...	...	...	...
泌尿	9:00～12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	...	東	第1・3・5 清水・立川 第2・4 捨田利	後藤 第3以外	...
	大腸カメラ	...	...	東	第2・4 捨田利	...	...

水戸共立診療所 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	会沢	山川	菊地	山川	辻	辻 加賀美 第1のみ
午後	15:30～18:00	山川	山川	...	山川 16:30～18:00	辻	...
訪問診療		山川	...	山川	山川	辻	...

◆質問・お困りごとの相談先◆
茨城保健生協企画・組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。
ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。
奨学生も募集中です。薬学部に入学生、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-233-0383

《医学生奨学金制度のお知らせ》

医学生を対象とした奨学金制度を設けています。地域医療、患者中心の医療を志す医学生を応援します。

医学生奨学金制度
◇貸与額…月額上限10万円
◇返済規定…返済猶予・免除等あり

詳しくは医学生担当者までご連絡ください！
TEL 029-226-3021(代)
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop
茨城保健生活協同組合 城南病院 医学生担当

新入職員紹介

よろしくお願ひします

看護師	看護助手	看前	事務	准看護師	看護師	薬剤師
小野 幸加	岡崎 杏美	谷中 舞	照沼 美波	大高 奈々	小岩井 博	紺野 仁